Hierro para el Niño

Su niño tiene bajo nivel de hierro. ¿Qué significa esto realmente? Significa que su niño no está comiendo suficientes alimentos con hierro para mantener su sangre saludable. Generalmente hay que comer una dieta baja en hierro durante meses para que aparezca un bajo nivel de hierro en la sangre.

¿Por qué tiene un niño un nivel bajo de hierro?

Algunas veces porque son quisquillosos para comer. Algunas veces comen muchos alimentos con poco valor nutritivo. A algunos niños no les gusta la carne o prefieren bebidas en lugar de comida. Algunos no comen alimentos saludables en las comidas regulares. Otros niños están con el biberón demasiado tiempo.

¿Qué puede hacer?

- Puede hablar con el dietista o enfermera acerca de cualquier problema alimenticio que tenga el niño.
- Puede observar lo que el niño está comiendo para ver qué necesita cambiar.
  - ¿Debería el niño haber dejado el biberón?
  - ¿Está comiendo muchos alimentos con poco valor nutritivo?
  - ¿Le ofrece bocadillos muy cerca de la hora de la comida?
  - ¿Está tomando demasiada leche o jugo?
- Asegúrese de que las comidas regulares de su niño incluyan algunos alimentos ricos en hierro.

Alimentos que son ricos en hierro

La mayoría de los alimentos saludables tienen pequeñas cantidades de hierro que se van sumando. Por lo tanto, es importante comer alimentos de todos los grupos de alimentos. Algunos alimentos son especialmente ricos en hierro. Estos son los alimentos del grupo de la carne de res, ave, pescado, legumbres secas y huevos. Ofrezca a su niño 2 ó 3 porciones al día de este grupo. Además, el cuerpo usa el hierro más fácilmente cuando los alimentos ricos en hierro se comen con alimentos ricos en vitamina C. Por lo tanto, asegúrese de ofrecer frutas y vegetales con las comidas.

Alimentos ricos en hierro:

hígado, cerdo, res, pescado, pollo y paté de hígado

Otros alimentos que contienen una buena cantidad de hierro:

- legumbres secas cocidas o chícharos y cerdo y frijoles
- cereales fortificados con hierro, cereal para bebés seco
- brócoli, mantequilla de cacahuate
- frutas secas como pasas y albaricoques

Alimentos ricos en vitamina C:

- naranjas, jugo de naranja, toronja tomates, papas, brócoli
- pimientos verdes jugos con vitamina C añadida
- sandía, melón y fresas

El nivel de hierro demora algún tiempo en subir. Pero cuando suba, su niño se sentirá mejor, ¡y usted también!

Fuentes:

- Louisiana WIC Program
- Wisconsin Department of Health Services, Division of Public Health, P-44891S (Rev. 10/08)